

Тренинг «Снятие тревожности в экзаменационный период»

Лесникова Е.Д.,
педагог-психолог
ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический
центр»



Принятие правил работы группы..

- * Правило говорящего. Любой, кто высказывается, имеет право на то, чтобы его дослушали до конца.
- * Правило поднятой руки. Оно преследует 2 цели: первая – чтобы не перебивали говорящего, вторая – чтобы не пропали умные мысли, пришедшие в голову в процессе работы.
- * Право ведущего. Я, как ведущий, буду следить за соблюдением принятых группой правил.

Тревожность и как ее преодолеть в разные периоды нашей жизни

Два волка

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину:

-В каждом человеке идёт борьба, очень похожая на борьбу двух волков.

Один волк представляет зло-зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь.....

Другой волк представляет добро-мир, добро, истину, верность, доброту, надежду.

Маленький индеец задумался, а потом спросил:

-А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

-Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь».

Давайте представим, что нам сделали прививку от тревожности и страха. Как вы думаете, изменилась бы ваша жизнь? И как ?

УПРАЖНЕНИЕ № 1. МОТИВАЦИЯ

Казалось бы, цель совершенно ясна: вы хотите избавиться от тревоги. Но чем измерить результат проведенной работы?

Что вы приобретете, если перестанете беспокоиться по пустякам.

1. Например, я смогу спокойно спать.
2. У меня останется энергия для активного отдыха и хобби.
3. Моя работа начнет приносить мне больше удовольствия.

Я перестану срываться на близких...

Подумайте хорошенько. Тревога связывает вас по рукам и ногам. И именно вы покорно стоите и ждете, пока она сдавит сильнее. Какие замечательные перспективы открываются, если перестать повиноваться ей и научиться ее контролировать!

Игра «Мусорное ведро».

В данном упражнении напишите, что или кто вас тревожит. А теперь, сомните или разорвите этот листок на мелкие кусочки и выбросите в мусорное ведро.



Техники успокоительного дыхания

Физиология сильно связана с психикой. Хорошее насыщение крови кислородом тонизирует нервную систему.

- * Попробуйте несколько раз глубоко вдохнуть и выдохнуть. Выдыхать старайтесь так, чтобы выдавить все остатки воздуха из легких.

Самое известное дыхательное упражнение , которое помогло уже очень многим людям – это дыхание с чередованием ноздрей.

Сядьте в удобную позу.

Спина прямая.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. И приступайте к упражнению. Вдыхаем одной ноздрей, выдыхаем другой, можно использовать разные вариации.

*Чтоб усилить действие, вы можете мысленно воображать, как вдыхаете спокойствие, а выдыхаете душевное волнение. Дыхательные упражнения следует делать регулярно.

Все мы слышали выражение ”перевести дух” или ”вздох облегчения”.

А ведь мы не только слышали эти выражения, но и нет-нет, да и выполняли такие выдохи.

На самом деле это действие для нас совершенно естественно. Таким образом, мы как бы выдыхаем из себя все негативные ощущения, все тревоги, волнения, весь застоявшийся в легких воздух. И если научиться выполнять это действие осознанно и правильно, можно весьма успешно и эффективно контролировать, и даже, устранять негативное действие страхов.

Эффект переключения срабатывает в простых упражнениях: помотайте кистями, расслабьте их, затем помашите всеми руками несколько раз вперед и назад.

Наверняка, вы обращали внимание, что таким образом снимают волнение спортсмены перед выступлением.

Исходное положение: лежа, сидя, стоя. Глубоко вздохнуть и на глубоком вдохе разжать, распрямить, разогнуть и выгнуть, насколько удастся, все что возможно: спину с позвоночником, шею и поясницу, руки и ноги, пальцы рук и ног. И задержать на вдохе это состояние тела какое-то время. А затем выдохнуть и расслабиться. Повторить несколько раз.

Сильно разогнуть одни лишь запястья
и растопырить пальцы обеих рук, а
если возможно, и ног.

Повторить несколько раз.

- * Расслабляем мышцы лица и шеи и слегка трясем головой перемещая подбородок право-влево. Хорошо снимает зажимы лица, невладение мимикой, тугую улыбку.
- * Процесс жевания несколько успокаивает и делает безразличным. Когда нам беспокойно, жуем «Орбит».
- * Контраст между сильным, резким зажмуриванием глаз и таким же решительным вытаращиванием глаз хорошо тонизирует мышцы лица и успокаивает нервную систему.

- * Представим что наш страх – гармошка, играющая в груди. Выдох до предела – гармошка сжата. Вдыхая мысленно растягиваем ее до предела. Проделываем несколько раз.
- * Громкий звук «ШШШ... ЩЩЩ...», издаваемый в течение полуминуты, снимает любой страх и тревогу, как минимум, на ближайшие полчаса. Подтвердит любая змея.
- * Зевание – глубинный древний инстинкт. И примечателен он для нас тем, что ослабляет ощущение тревоги или беспокойства. А посему мы будем имитировать зевоту в страхотерапевтических целях.

*Чтобы справиться с волнением,
примите максимально открытую
позу: слегка расставьте ноги,
опустите руки вниз и немного их
разведите, потянитесь макушкой в
небо и УЛЫБНИТЕСЬ

*Рефлексия:

*Что было самым сложным в сегодняшней групповой работе?

*Что у вас получилось лучше всего на занятии?

*Какие встречались барьеры и трудности?

*Назовите одним словом ваше состояние после занятия?

